pacjent.gov.pl

Jesteś ważna, dbaj o siebie

Data aktualizacji
2024-03-08

W tych trudnych czasach nie zapomnij dbać o siebie, o swoją równowagę psychiczną i swoje zdrowie fizyczne:

- wysypiaj się
- odżywiaj się odpowiednio
- nie zapominaj o regularnych badaniach profilaktycznych
- troszcz się o bliskich, np. wyjaśnij swojej córce, jak ważne jest dbanie o zdrowie i regularne badania
- rozmawiaj z bliskimi i przytul ich: potrzebujemy innych ludzi, więzi, kontaktu, dotyku. Bez tego nie tylko kiepsko czujemy się psychicznie, ale także fizycznie
- korzystaj z nowoczesnych narzędzi, by dać o swoje zdrowie. Zainstaluj aplikację mojeIKP i miej zdrowie swoje i bliskich pod kontrolą.

Dzięki aplikacji **mojeIKP** w telefonie:

- masz wygodny dostęp do e-recept
- możesz sprawdzić dawkowanie przepisanych leków i wykupić je bez podawania numeru PESEL
- odbierzesz e-skierowania
- sprawdzisz, kiedy i w jakiej placówce odbędzie się wizyta na podstawie zarejestrowanego e-skierowania
- możesz **upoważnić bliską osobę** do odbierania Twoich e-recept lub e-skierowań
- szybko umówisz termin szczepienia przeciw COVID-19, jedno kliknięcie na e-skierowanie i już możesz wybrać termin
- odbierzesz wyniki testu na koronawirusa
- znajdziesz i otworzysz Unijny Certyfikat COVID (UCC)
- zyskasz **dostęp do portalu Diety NFZ**, a na nim m.in. opisy diet i przepisy z listą zakupów.

Aplikację można pobrać na systemy Android z **Google Play** lub iOS z **App Store**. Pierwszy raz logujesz

się: profilem zaufanym lub tak jak na konto internetowe w banku (taką możliwość oferują: PKO BP (iPKO lub Inteligo), Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBank, Crédit Agricole, mBank, Bank Millennium, ING Bank Śląski, Kasa Stefczyka, Bank Spółdzielczy w Brodnicy lub banki spółdzielcze z Grupy BPS). Przy pierwszym logowaniu wpisujesz własny, czterocyfrowy pin, którym będziesz mogła się logować do aplikacji.

Podstawowe badania profilaktyczne dla kobiet

Raz w miesiącu samobadanie piersi – między 5. a 10. dniem cyklu lub w przerwie między tabletkami antykoncepcyjnymi (wtedy piersi są miękkie i niebolesne). Po menopauzie warto po prostu ustalić

jakiś dzień. Sprawdź, jak **prawidłowo wykonać badanie**.

Raz do roku:

- podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu, pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola masy ciała, ogólne badanie u lekarza internisty. Te badania może Ci zlecić **lekarz podstawowej opieki zdrowotnej**. Jeśli skończyłaś 40 lat, możesz wypełnić online ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) i **uzyskać skierowanie na te badania**
- wizyta u ginekologa (nie potrzebujesz do niego skierowania). Nie zaniedbuj cytologii, to pozwoli na wczesne wykrycie zmian i może uchronić Cię przed **rakiem szyjki macicy**
- kontrola stanu uzębienia u stomatologa.

Raz na dwa lata mammografia dla kobiet w wieku od 45 do 74 lat lub częściej (jeśli jesteś w grupie ryzyka). Sprawdź, **kiedy będzie mammobus w Twojej miejscowości**.

Sprawdź, z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać